ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 8.50 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

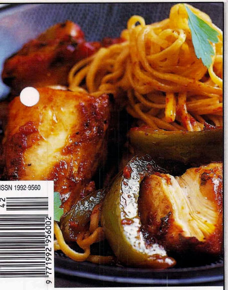
ВЫПУСК 42



Печеные яблоки с бананами



Приготовление рыбы



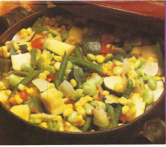
Куриный гуляш с лапшой

ISSN 1992-9560



Багет с говядиной гриль

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



ВкусноИлегко 42

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

165 Багет с говядиной гриль и перечной приправой
166 Пирожки со свининой
166 Холодный капустный суп
167 Овощное ассорти с сырным «Винегретом»
167 Хрустящие картофельные полоски
168 Сэндвичи с ветчиной и яйцами
168 Суфле из цветной капусты и салями



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

247 Салат из лосося и овощей
247 Рагу со сладкой кукурузой и цукини
248 Острая свинина с горошком
248 Утиные грудки в свекольном соусе
249 Куриный гуляш с лапшой
250 Деревенская запеканка по-английски
250 Рис с индюшатиной и овощами
251 Овощной пирог по-южнофранцузски
251 Картофель с луком и сыром
252 Чечевица карри
252 Камбала гриль с зеленым маслом



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

165 Английские булочки с черникой
165 Печеные яблоки с бананами
166 Черносливовый десерт
166 Пирог с вишнями по-французски
167 Мраморный чизкейк «Мокко»
168 Сладкие творожные сердечки
168 Венское печенье

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Запекание рыбы

Поговорим о том, что следует знать о запекании рыбы тушкой или порционными кусками. Для Вас – выбор разных начинок для фаршировки, запекание в соленой корочке и многое другое.

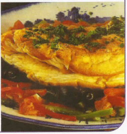


МЕНЮ

Воскресный бранч

- «Кровавая Мэри»
- Штрудель с тунцом
- Медовые колесики с корицей

ПЛЮС советы по экономии времени, разнообразные вариации и идеи для приема гостей



В 43-м ВЫПУСКЕ

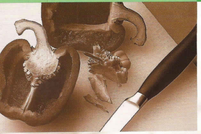
- Закуска из свинины по-тайски
- Жарение по-китайски
- Традиционный английский пудинг для сочельника



«Вкусно и легко» 42
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02. 2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев,
ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 8.50 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.



Багет с говядиной гриль и перечной приправой

Маринованное мясо в горчичном майонезе с приправой из овощей



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + маринование
Время приготовления: 4 мин.
Кол-во калорий – 570 в порции
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 небольших стейка из говяжьей вырезки
3 ст. л. растительного масла
2 ч. л. уксуса
1 истолченный зубок чеснока
1 ч. л. сушеного орегано
1 большой багет
3 ст. л. майонеза
1 ч. л. горчицы

ДЛЯ ПРИПРАВЫ:

3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сока лимона или лайма
1/2 луковицы, нарезанной мелкими кубиками (при желании красной)
1/2 красного и 1/2 желтого сладких перцев (удалить семена, овощи нарезать мелкими кубиками)
3 помидора (нарезать мелкими кубиками)
2 истолченных зубка чеснока
2 ст. л. свежей рубленой кинзы или петрушки

1 Положите стейки между двумя слоями пищевой пленки, отбейте их скалкой. Снимите пленку.

2 В неглубокой емкости взбейте масло с уксусом, чесноком и орегано. Положите в полученный маринад стейки, оставьте их на 15 мин. Раскалите гриль.

3 Для приправы. Смешайте в чаше масло и цитрусовый сок. Подмешайте остальные ингредиенты и отставьте.

4 Разрежьте багет на 4 части, затем каждую – пополам по горизонтали.

Смешайте майонез с горчицей и намажьте хлебные ломтики.

5 Положите стейки на решетку гриля, смажьте маринадом. Жарьте 1–2 мин., переверните и жарьте еще 1–2 мин. – по вашему вкусу. На нижние половинки хлеба положите кусочки говядины, на них – перечную приправу и накройте верхними половинками багета. Подавайте сразу же.

совет мастера Для этого бутерброда лучше использовать домашний майонез. Разотрите 2 желтка с 1 ст. л. уксуса, посолите и поперчите. По капле введите 300 мл растительного масла, энергично взбивая массу маленьким венчиком после каждого добавления. Как только майонез начнет густеть, масло можно вливать тонкой струйкой.

Пирожки со свининой

Надеемся, Вам понравится этот рецепт пирожков из Корнуолла, что на юго-западе Англии



ВЫХОД: 4 ШТУКИ

Время подготовки: 50 мин. + охлаждение
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 495 в изделии
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г свиного фарша
1 луковица (мелко порубить)
1 яблоко (очистить от кожуры и сердцевины, плод нарезать)
$^1/_2$ ч. л. сушеного тимьяна
1 яйцо (взбить)
растительное масло для смазывания

ДЛЯ ТЕСТА:

225 г муки + для посыпки
100 г охлажденного сливочного масла кубиками
2–3 ст. л. холодной воды

1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли в миску. Положите кубики масла и разотрите пальцами в мелкие крошки.

2 Полейте 2 ст. л. воды и перемешайте ножом. Одной рукой соберите массу вместе, долив при необходимости воды. Когда масса начнет слипаться, сформуйте из нее мягкий шар. Оберните его фольгой и поставьте в холодильник на 30 мин.

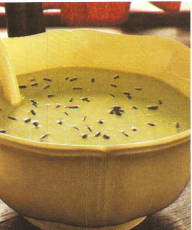
3 Разогрейте духовку до 200°С. Добавьте в фарш лук, кусочки яблока, тимьян, посолите, поперчите.

4 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности. С помощью блюдца диаметром 15 см вырежьте 4 круга. Положите в центр каждого четверть начинки. Смажьте края теста взбитым яйцом, соедините тестяные края над начинкой, сделайте шов фигурным.

5 Смажьте противень маслом. Наколите изделия сверху вилкой, чтобы мог выходить образующийся пар. Переложите пирожки на противень и смажьте оставшимся яйцом.

6 Выпекайте 20 мин., затем уменьшите температуру духовки до 180°С и пекине еще 10 мин. – до золотисто-коричневого цвета изделий. Подавайте пирожки горячими или переложите их на решетку для остывания.

Холодный капустный суп



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин. + охлаждение
Кол-во калорий – 360 в порции
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

800 мл куриного бульона
$^1/_2$ кочана зеленой капусты (порубить)
1 черешок сельдерея (тонко нарезать)
1 небольшая луковица (нарезать тонкими кольцами)
щепотка молотой гвоздики
примерно 300 мл жирных сливок
1 ст. л. зеленого лука (мелко порубить)

1 Вскипятите бульон в большой кастрюле. Опустите капусту, сельдерей и лук. Доведите до кипения и варите 15–20 мин., чтобы овощи стали очень мягкими.

2 Протрите суп через мелкоячеистое сито или сделайте пюре при помощи блендера. Приправьте гвоздикой, солью и черным перцем по вкусу. Разведите сливками до желаемой консистенции. Дайте остыть, после чего накройте и поставьте в холодильник. Подавайте, посыпав зеленым луком.

...или попробуйте так

Суп можно подавать и горячим. Разведите овощную массу сливками и разогрейте на слабом огне, постоянно перемешивая и не доводя кушанье до кипения. Разлейте по тарелкам и украсьте тонкими кружочками лимона.

Овощное ассорти с сырным «Винегретом»

Цукини, сельдерей, стручковая фасоль и брокколи под оригинальной заправкой

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 190 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г брокколи (рассоединить на соцветия)
4 черешка сельдерея (нарезать кусочками по 2,5 см)
100 г мелкой стручковой фасоли (разрезать пополам)
2 небольших цукини (нарезать по косой кусочками по 1,5 см)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

1 ст. л. уксуса
4 ст. л. растительного масла
75 г сыра фета

1 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Положите брокколи и сельдерей, доведите до кипения. Варите 10 мин. Опустите фасоль и готовьте еще 5 мин. Добавьте цукини и варите еще 5 мин. – овощи будут готовы и останутся немного хрустящими.

2 Откиньте на дуршлаг, обдайте холодной проточной водой, дайте стечь жидкости. Обсушите насухо на бумажных полотенцах и разложите на блюде.

3 Разотрите ингредиенты для заправки в однородную смесь, поперчите по вкусу. Полейте овощи. Подавайте закуску теплой или охлажденной.

совет мастера
Заправку можно приготовить заранее и хранить до 3 дней в герметичной посуде в холодильнике.



Хрустящие картофельные полоски

Попробуйте необычную закуску – картофельные полоски, жаренные во фритюре, со сметаной

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин. + охлаждение
Время приготовления: 1 ч 10 мин. – 1 ч 40 мин.
Кол-во калорий – 350 в порции
Жир – 25 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 крупных клубня картофеля
225 мл сметаны
1 ст. л. зеленого лука (порубить)
растительное масло для фритюра

1 Разогрейте духовку до 200°С. Наколите картофель вилкой и запекайте 1–1½ ч (до мягкости). Для дипа. Подмешайте в сметану зеленый лук, посолите, поперчите по вкусу и поставьте на полку холодильника.

2 Достаньте картошку из духовки и дайте немного остыть. Разрежьте вдоль пополам и выньте ложечкой мякоть (она не понадобится, вы можете использовать мякоть для супа или другого блюда). Разрежьте оставшиеся картофельные половинки еще раз вдоль пополам.

3 Нагрейте масло для фритюра в большой кастрюле: кубик белого хлеба обжарится в нем за 50 сек. Жарьте в разогретом масле картофельные полоски партиями по 2–3 мин., пока они не станут коричневыми и хрустящими.

4 Выложите шумовкой на бумажные полотенца, чтобы промокнуть излишки жира. Разложите на сервировочном блюде, посыпьте солью и подавайте сразу со сметанным дипом.

как подавать

Приготовленные по этому американскому рецепту полоски подавайте как закуску перед основным блюдом или перед большим сочным гамбургером с салатом.



Сэндвичи с ветчиной и яйцами

Подавайте эти симпатичные бутербродики к послеобеденному чаю

ВЫХОД: 12 ШТУК

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 10 мин. + остывание
Кол-во калорий – 105 в сэндвиче
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

сливочное масло для жарения и намазывания
50 г вареной ветчины (мелко нарезать)
2 крупных яйца
1 ст. л. воды
1 ч. л. майонеза
1 ч. л. свежей рубленой или 1/2 ч. л. сушеной петрушки
6 тонких ломтиков вчерашнего хлеба



1 Разогрейте на слабом огне на маленькой сковороде кусочек сливочного масла. Обжарьте, перемешивая, кубики ветчины (1 мин.). Снимите с огня.

2 В миске взбейте яйца с водой. Залейте яичной смесью ветчину, поставьте сковороду на огонь. Жарьте, перемешивая, пока яйца не начнут твердеть. Переложите на тарелку и дайте остыть.

3 Подмешайте в яичную массу майонез и петрушку, приправьте по вкусу. Намажьте хлеб маслом. Переложите на 3 ломтика хлеба приготовленную массу, накройте оставшимися хлебными кусочками: получится 3 сэндвича.

4 Вырежьте из картона шаблон в виде цветка и с его помощью сделайте 4 цветочка из каждого сэндвича (или просто вырежьте бутерброды с помощью стакана). Разложите на большой тарелке и подавайте.

Суфле из цветной капусты и салями

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 255 в порции
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

40 г сливочного масла
1 небольшая головка цветной капусты (разделить на очень мелкие соцветия)
25 г муки
300 мл молока
щепотка тертого мускатного ореха
2 крупных яйца (отделить желтки от белков)
50 г салями или другой вяленой колбасы (очистить и нарезать кусочками)

1 Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте 15 г сливочного масла 4 огнеупорные формочки емкостью 300 мл. Вскипятите в кастрюле подсоленную воду, опустите цветную капусту. Варите до готовности, откиньте на дуршлаг. Разложите капусту по формочкам.

2 Разогрейте оставшееся сливочное масло в сотейнике, посыпьте мукой и спассеруйте, постоянно перемешивая, на слабом огне до золотистого цвета. Снимите с огня и подмешайте молоко, энергично взбивая мучную смесь.

3 Поставьте на огонь. Варите соус, помешивая, пока он не станет густым и однородным. Приправьте мускатным орехом, солью и перцем по вкусу. Снимите с огня и минуты через две введите желтки.

4 В чистой сухой емкости взбейте белки в стойкую пену. Введите в соус с салями. Разлейте ложкой по формочкам с капустой. Запекайте 30 мин.: суфле поднимутся и станут золотистыми. Подавайте сразу же.



...или попробуйте так

Приготовьте суфле не из цветной капусты, а из картофеля или репы, нарезав овощи мелкими кубиками. Вместо салями положите остатки любого готового мяса.

Салат из лосося и овощей

Деликатесное филе лосося, припущенное в бульоне, на яркой овощной соломке

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 10 мин. + остывание
Кол-во калорий – 275 в порции
Жир – 23 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г филе лосося (без кожи)
3 ст. л. лимонного сока
150 мл рыбного или овощного бульона
несколько веточек свежего тархуна или 1/2 ч. л. сушеной зелени
2 маленьких цукини
2–3 моркови
1 крупная репа

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

6 ст. л. растительного масла
3 ст. л. уксуса
2 ст. л. рубленого зеленого лука

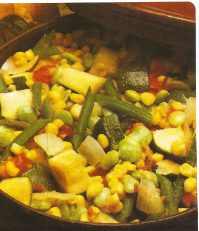
1 Положите рыбное филе в форму для запекания. Сбрызните лимонным соком, влейте бульон. Посолите, поперчите, положите тархун. Поставьте на средний огонь, доведите до кипения. Припускайте примерно 4–5 мин., пока рыба не станет плотной на ощупь. Выложите филе из бульона и отставьте остывать. Жидкость не понадобится.

2 Нарежьте овощи тонкой длинной соломкой. Опустите в кастрюлю с подсоленным кипятком, варите 1 мин. Откиньте на дуршлаг и промойте под холодной проточной водой. Дайте стечь жидкости.

3 Выложите овощи на блюдо. Разомните филе вилкой на крупные кусочки и разложите на овощах. Взбейте ингредиенты для заправки, приправьте. Полейте салат заправкой и сразу же подавайте.

совет мастера Рыбу нужно припускать, а не варить – не допускайте образования пузырьков в бульоне, свидетельствующих о кипении жидкости, иначе филе станет сухим.

Рагу со сладкой кукурузой и цукини



НА 10 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 105 в порции
Жир – 3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла
6 цукини (нарезать кубиками)
1 крупная луковица (крупно порубить)
2 зеленых перца чили (вычистить семена и порубить)
1 ч. л. мелкорубленого чеснока
3–4 помидора (очистить от кожицы и крупно нарезать мякоть)
250 г стручковой фасоли (разрезать стручки на три кусочка)
400 г свежих кормовых бобов или белой консервированной фасоли (жидкость слить)
250 мл воды
400 г сладкой консервированной кукурузы (слить жидкость)

1 Нагрейте масло в большом сотейнике. Положите цукини, лук, чили, чеснок, помидоры, стручковую фасоль и кормовые бобы (если используете). Жарьте, перемешивая, пока лук не станет прозрачным.

2 Влейте воду, посолите, поперчите по вкусу. Доведите до кипения и тушите под крышкой 10–12 мин., почти до готовности бобов.

3 Положите кукурузу и белую фасоль (если используете), тушите еще 5 мин. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте рагу горячим.

Острая свинина с горошком



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 245 в порции
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла
1 кг свиной лопатки без костей (нарезать кубиками по 1 см)
1 мелкорубленая крупная луковица
1 мелкорубленый зубок чеснока
2 ч. л. сладкой паприки
¼ ч. л. острой паприки
200 мл горячего куриного бульона
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки
350 г замороженного или консервированного горошка

1 Нагрейте масло на большой сковороде. Обжарьте мясо на сильном огне до румяной корочки. Выложите из сковороды и отставьте.

2 Уменьшите огонь и обжарьте там же лук с чесноком, приправив сладкой и острой паприкой. Увеличьте огонь до среднего и тушите еще 5 мин., пока лук не станет мягким.

3 Положите снова мясо и влейте бульон. Доведите до кипения, уменьшите огонь и добавьте петрушку. Тушите под крышкой 30 мин. Положите горошек и готовьте еще 10 мин., пока свинина не станет мягкой. Переложите на подогретое блюдо и подавайте в горячем виде.

совет мастера Если Вы используете свежий горошек, вводите его к мясу с петрушкой. Из 700 г гороховых стручков Вы вылущите 350 г горошин.

Утиные грудки в свекольном соусе

Веер из ломтиков утятины под цитрусово-свекольным соусом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 25 мин. + варка свеклы
Кол-во калорий – 275 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
4 маленькие утиные грудки без костей
1 маленькая луковица (мелко порубить)
100 мл куриного бульона
75 мл яблочного сока
50 г отварной свеклы (нарезать тонкими длинными полосками)
измельченная на терке цедра и сок 1 апельсина
1 ч. л. крахмала
50 мл жирных сливок

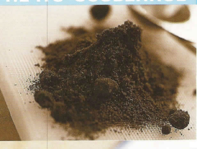
1 Разогрейте духовку до 200°С. Разогрейте масло на сковороде и обжарьте утиные грудки до золотистого цвета, перевернув их один раз (4–5 мин.). Переложите на огнеупорное блюдо и поставьте в духовку на 15–20 мин.

2 Обжарьте на той же сковороде лук до мягкости (2–3 мин.). Влейте бульон и яблочный сок, доведите до кипения и варите 3–4 мин.

3 Добавьте в соус свеклу, цедру и сок апельсина, потушите 2–3 мин. Размешайте в чашке крахмал с водой в пасту. Влейте ее в соус, постоянно размешивая, чтобы приправа загустела.

4 Уменьшите огонь и подмешайте в соус сливки. Разогрейте на слабом огне. Достаньте грудки из духовки, нарежьте утятину тонкими ломтиками наискосок и разложите в виде веера на подогретых тарелках. Положите немного соуса на каждую порцию и подавайте.





Куриный гуляш с лапшой

В этом блюде явственно ощущается влияние венгерской кухни, ведь соус готовится из паприки, перцев, помидоров и сметаны



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч 45 мин.
Кол-во калорий – 860 в порции
Жир – 56 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ст. л. растительного масла
4 луковицы (нарезать кольцами)
курица, разделанная на 8 кусков (1,4 кг)
2 ст. л. сладкой паприки
300 мл воды
2 зеленых сладких перца (удалить семена, овощи нарезать кольцами)
2 истолченных зубка чеснока
125 г томатной пасты
2 ст. л. уксуса
$^1/_2$ ч. л. семян тмина
1 ч. л. сушеного майорана
250 г лапши
15 г размягченного сливочного масла
щепотка свежетертого мускатного ореха
зелень петрушки для украшения
150 мл сметаны для подачи

1 Нагрейте масло в большой тяжелой форме для жарения. Обжарьте лук до светло-коричневого цвета (8–10 мин.). Положите несколько кусков курицы, обжарьте их до румяной корочки. Выложите их и обжарьте оставшуюся курятину.

2 Положите в ту же форму все куски курицы. Подмешайте паприку и 150 мл воды. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите на слабом огне, пока жидкость практически полностью не испарится.

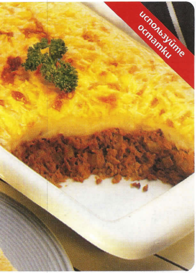
3 Положите сладкие перцы, чеснок, добавьте томатную пасту, уксус, тмин, майоран, влейте оставшуюся воду. Посолите и поперчите, накройте плотно крышкой и тушите 1 ч. Ложкой снимите лишний жир с соков от жарения.

4 Отварите лапшу в большой кастрюле с подсоленным кипятком до готовности. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде. Добавьте в лапшу сливочное масло и приправьте ее мускатным орехом. Разложите лапшу по 4 подогретым тарелкам, сверху выложите гуляш, посыпьте петрушкой и подавайте со сметаной.

совет мастера Если крышка не прилегает плотно к форме, положите под крышку лист фольги, чтобы соки не испарялись.

Деревенская запеканка по-английски

Мясной фарш с пряностями под шапкой золотистого пюре



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 40 мин. + варка мяса
Кол-во калорий – 570 в порции
Жир – 37 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

90 г сливочного масла
1 мелкорубленая луковица
1 истолченный крупный зубок чеснока
450 г отварной говядины (очень мелко порубить или пропустить через мясорубку)
3 ст. л. томатной пасты
300 мл говяжьего бульона
1 1/2 ч. л. сушеного орегано
700 г картофеля
15 г крошек свежего белого хлеба

1 Разогрейте в сотейнике 25 г масла. Обжарьте, перемешивая, лук с чесноком до мягкости (5 мин.).

2 Положите мясо, добавьте томатную пасту, влейте бульон, посыпьте орегано, солью и перцем. Тушите на слабом огне 20–30 мин., периодически перемешивая, пока жидкость не уварится до густой подливки.

3 Опустите картофель в кастрюлю с подсоленным кипятком и варите 20 мин. – до мягкости. Разомните в пюре, добавив 50 г сливочного масла. Раскалите гриль.

4 Переложите жареное мясо в огнеупорную форму. Сверху распределите пюре, сделайте на нем вилкой узоры. Посыпьте хлебными крошками и разложите кусочки оставшегося масла. Поставьте под гриль и жарьте 4–5 мин., пока верх запеканки не станет золотисто-коричневым. Подавайте ее горячей.

…или попробуйте так

Аналогичным образом готовят в Англии пастушью запеканку, только с бараниной и на бараньем бульоне.

Рис с индюшатиной и овощами

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 25 мин.
Кол-во калорий – 525 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г риса
300 мл кипятка
25 г сливочного масла
1 красный сладкий перец (очистить и разрезать пополам)
2 ст. л. растительного масла
1 мелкорубленая луковица
1 истолченный зубок чеснока
2 нарезанных черешка сельдерея
100 г отварного горошка
300 г отварной индюшатины без костей (нарезать кубиками)
2 ст. л. коринки
1–2 ст. л. соевого соуса

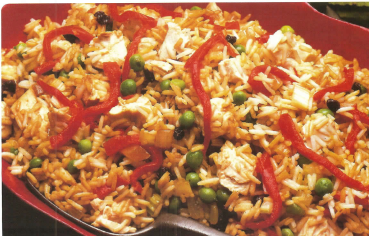
1 Всыпьте рис в сотейник с кипятком и сливочным маслом. Быстро доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите под крышкой 10 мин., пока жидкость не выпарится, а рис не станет мягким. Раскалите гриль.

2 Положите половинки перца под гриль и жарьте, пока кожица не обуглится. Переложите их в чашу, накройте и дайте немного остыть. Очистите кожицу с перца, нарежьте овощ полосками.

3 Нагрейте растительное масло на большой сковороде. Обжарьте лук с чесноком и сельдереем на слабом огне, пока лук не станет мягким и слегка золотистым (6–7 мин.).

4 Положите рис, горошек, индюшатину, коринку и половину полосок перца. Тушите на среднем огне, перемешивая, пока все ингредиенты не разогреются. Подмешайте соевый соус и поперчите по вкусу.

5 Переложите на подогретое блюдо, украсьте оставшимися кусочками перца и сразу же подавайте.



Овощной пирог по-южнофранцузски

Этот пирог в средиземноморском стиле понравится и вегетарианцам, и мясоедам



1 Для теста. Просейте муку со щепоткой соли. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Сбрызните водой и соберите ножом в единую массу.

2 Вымесите одной рукой. Когда масса начнет слипаться, сформуйте из нее мягкий шар. Оберните его пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 30 мин.

3 Нагрейте растительное масло на большой сковороде, обжарьте лук, чеснок, цукини и перцы, перемешивая, до мягкости (10–12 мин.). Введите помидоры, посыпьте мукой и тщательно перемешайте. Дайте немного остыть. Разогрейте духовку до 200°С.

4 Переложите в огнеупорную форму объемом 1,5 л половину овощного рагу, посыпьте 175 г сыра и приправьте. Разложите оставшиеся овощи и посыпьте остальным сыром.

5 Раскатайте тесто на посыпанной мукой рабочей поверхности. Отрежьте от него узкую полосу. Выложите ее вдоль верха блюда. Смочите водой. Накройте раскатанным тестом. Вырежьте из обрезков теста фигурки и украсьте при желании пирог.

6 Соедините тестяные края, сделайте их фигурными. В центре изделия проколите дырочку и приклейте водой украшения из теста. Смажьте пирог желтком и выпекайте 45–50 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Подавайте в горячем или теплом виде.

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 1 ч + охлаждение
Время приготовления: 1 ч 5 мин.
Кол-во калорий – 520 в ломтике
Жир – 34 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
3 луковицы (нарезать тонкими кольцами)
1 истолченный зубок чеснока
4 цукини (нарезать кружками по 2 см)
4 зеленых сладких перца (удалить семена и нарезать овощи квадратиками по 2,5 см)
5 помидоров (очистить, нарезать толстыми дольками и обсушить)
3 ст. л. муки
225 г твердого сыра с выраженным вкусом (измельчить на терке)

ДЛЯ ТЕСТА:

200 г муки + для посыпки
100 г охлажденного сливочного масла кубиками
8 ч. л. холодной воды
1 желток для смазывания (взбить)

Картофель с луком и сыром

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: $1^1/_2$ ч
Кол-во калорий – 215 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г сливочного масла кубиками + для смазывания
6–7 клубней картофеля (нарезать тонкими кружками)
1 рубленая луковица
100 г тертого твердого сыра
1 яйцо
300 мл молока

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом неглубокое жаропрочное блюдо. Выложите слой картофеля, посыпьте луком и сыром, приправьте. Выложите послойно оставшиеся продукты, закончив сыром. Положите кусочки сливочного масла.

2 Взбейте в емкости яйцо с молоком и полейте овощи с сыром. Накройте фольгой и запекайте $1^1/_2$ ч, пока картошка не станет мягкой. Подавайте сразу же.

...или попробуйте так

Запеканка станет более сытной, если добавить в нее 100 г фарша из окорока или ветчины.



Чечевица карри



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 180 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г красной чечевицы
600 мл воды
1 лавровый лист
2 ст. л. растительного масла
1 мелкорубленая луковица
1 истолченный зубок чеснока
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотой зиры
½ ч. л. молотого имбиря (при наличии)
¼ ч. л. порошка чили
1 ст. л. уксуса

1 Всыпьте чечевицу в воду, добавьте лавровый лист, посолите и поперчите по вкусу. Накройте, доведите до кипения. Варите 20 мин.: чечевица станет мягкой, впитав жидкость. Снимите с огня.

2 Разогрейте масло в другой кастрюле. Обжарьте, перемешивая, лук и чеснок (5 мин.).

3 Разотрите пряности с уксусом в пасту. Добавьте ее к луку и аккуратно обжарьте, постоянно размешивая (3 мин.). Подмешайте чечевицу и тушите под крышкой 5 мин. Переложите на подогретое блюдо и подавайте.

как подавать

Подавайте чечевицу на гарнир к мясу или рыбе карри либо же с отварным рисом для вегетарианского обеда.

Камбала гриль с зеленым маслом

Лимон, лук и зелень – традиционные продукты, подчеркивающие вкус рыбы



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + маринование
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 315 в порции
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 подготовленных тушек камбалы без головы (или другой плоской рыбы)
175 мл растительного масла + для смазывания
4 ст. л. рубленого зеленого лука
4 ст. л. свежей рубленой петрушки
сок 1 лимона
веточки петрушки и кружочки лимона

ДЛЯ ЗЕЛЕНОГО МАСЛА:

100 г размягченного масла
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
2 ст. л. лимонного сока

1 Для зеленого масла. Разотрите сливочное масло с петрушкой, добавьте лимонный сок и поперчите по вкусу. Сформуйте из массы колбаску и оберните жиронепроницаемой бумагой. Поместите в холодильник на 1 ч.

2 Острым ножом сделайте на тушках косые надрезы. Смешайте растительное масло с луком и петрушкой. Приправьте и подмешайте лимонный сок. Положите в полученный маринад рыбу и переверните несколько раз. Оставьте мариноваться на 1 ч, регулярно переворачивая тушки.

3 Раскалите гриль и смажьте решетку растительным маслом. Слейте с рыбы лишний маринад и уложите тушки вплотную друг к другу на решетке гриля. Жарьте по 2 – 2½ мин. с каждой стороны, перевернув один раз и часто смазывая рыбу маринадом. Переложите камбалу на сервировочное блюдо.

4 Нарежьте кружками зеленое масло. Перед подачей снимите с рыбы кожу с помощью острого ножа и переложите камбалу на подогретое блюдо. Украсьте петрушкой и лимоном, положите сверху кружочки масла и сразу же подавайте.

Английские булочки с черникой



ПРИМЕРНО ДЛЯ 8 ШТУК

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 12 мин.
Кол-во калорий – 160 в изделии
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г муки + для посыпки
100 мл холодного молока
(больше при необходимости)
3 ст. л. несладкого йогурта
2 ч. л. разрыхлителя
40 г сливочного масла кубиками
1 ст. л. сахара
100 г черники
сливочное масло или мягкий сыр для подачи

1 Разогрейте духовку до температуры 220°С. Посыпьте мукой противень. Взбейте молоко с йогуртом.

2 Просейте в миску муку с разрыхлителем и щепоткой соли. Разотрите с охлажденным маслом в мелкие крошки. Подмешайте сахар и ягоды, введите молочную смесь, долив при необходимости еще молока, чтобы замесить мягкое тесто.

3 На слегка посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто скалкой или отбейте руками в пласт толщиной 2 см. Стаканом или бокалом вырежьте из теста круги. Переложите их на противень.

4 Выпекайте 10–12 мин.: изделия поднимутся и станут золотистыми. Переложите остывать на решетку. Подавайте теплыми. Булочки разрезают и намазывают маслом или сыром.

совет мастера Очень важно не передержать эти изделия в духовке – буквально одной или двух минут достаточно, чтобы выпечка стала сухой. Выньте булочки из духового шкафа, как только они начнут становиться золотистого цвета, и сразу же переложите на решетку, чтобы на горячем противне они не продолжали подсыхать.

Печеные яблоки с бананами

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 150 в порции
Жир – 3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г сливочного масла для смазывания
1 ст. л. сахара
4 яблока
2 ст. л. апельсинового сока

ДЛЯ НАЧИНКИ:

2 банана (нарезать кусочками)
2 ст. л. сахара + для посыпки

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом жаропрочное глубокое блюдо, посыпьте дно сахаром и поставьте в холодильник. Вырежьте из яблок сердцевины.

2 Для начинки. Разотрите бананы с сахаром. Ложечкой наполните плоды начинкой с горкой, тщательно прижимая банановую смесь. Разложите в подготовленном блюде и запекайте 15 мин.

3 Выньте из духовки и сбрызните яблоки апельсиновым соком. Посыпьте дополнительно сахаром и поставьте в духовку еще на 15 мин., чтобы плоды стали мягкими. Подавайте в горячем виде.

...или попробуйте так

Добавьте в начинку 25 г рубленых грецких орехов, а перед подачей посыпьте яблоки молотой корицей.



Черносливовый десерт

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + замачивание и охлаждение
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 255 в порции
Жир – 12 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г чернослива
300 мл кипятка
3 ст. л. сахара (лучше светло-коричневого)
щепотка молотой гвоздики или корицы
150 мл апельсинового сока
2 ст. л. крахмала
300 мл молока
пара капель ванильной эссенции
150 мл сливок для взбивания

1 Залейте чернослив кипятком, накройте и оставьте на 2 часа.

2 Добавьте 2 ст. л. сахара, гвоздику или корицу. Поставьте на слабый огонь. Помешивая, растворите сахар. Накройте крышкой и готовьте 15 мин., пока чернослив не станет мягким и не впитает большую часть жидкости.

3 Сцедите полученный сироп и сохраните. Удалите косточки из чернослива, протрите его через сито. Добавьте сироп и апельсиновый сок, чтобы получилось пюре.

4 Разотрите крахмал с оставшимся сахаром и 2 ст. л. молока. Доведите оставшееся молоко почти до кипения в маленьком сотейнике. Тонкой струйкой влейте, размешивая, горячее молоко в крахмальную пасту. Перелейте смесь в сотейник, доведите ее до кипения на слабом огне. Варите 2 мин., постоянно помешивая.

5 Снимите крем с огня и подмешайте эссенцию. Порциями введите черносливовое пюре. Перелейте готовый крем в большую емкость и отставьте остывать, периодически перемешивая.

6 Взбейте сливки в стойкую пену и введите половину массы в остывший крем. Разлейте по 6 креманкам и разровняйте поверхность. Украсьте завитками из оставшихся сливок и охлаждайте 2 ч перед подачей.

Пирог с вишнями по-французски

Отведайте вишни в сладком миндальном тесте



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + настаивание
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 245 в ломтике
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 г свежих дрожжей
175 мл теплой воды
сливочное масло для смазывания
100 г муки
4 ст. л. сахара
3 ст. л. молотого миндаля
2 яйца (взбить)
1/4 ч. л. миндальной эссенции
450 г кислых вишен без косточек
сахарная пудра для посыпки

1 Разотрите дрожжи с небольшим количеством воды и оставьте на 15–20 мин. – до появления пены. Влейте, размешивая, оставшуюся воду. Разогрейте духовку до 220°С. Смажьте маслом форму для выпекания диаметром 23 см. Смешайте в миске муку, сахар, миндаль и щепотку соли. Введите дрожжевую массу и перемешайте.

2 Взбивая, добавьте яйца и миндальную эссенцию. Накройте влажным полотенцем и поставьте в теплое место на 20 мин. для появления пены.

3 Перелейте тесто в форму и разложите сверху вишни. Выпекайте 30–40 мин.: пирог поднимется и станет золотистым. Дайте остыть в форме, после чего переложите на блюдо. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

совет мастера Зимой пирог можно испечь из консервированных обсушенных вишен. Для указанной пропорции теста понадобится 350 г консервированных ягод.



Мраморный чизкейк «Мокко»

Новый рецепт лакомства, уже хорошо вам известного, с необыкновенным верхом – мраморной глазурью



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч 5 мин. + остывание
Кол-во калорий – 715 в ломтике
Жир – 60 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г сливочного масла
250 г песочного печенья (раскрошить)
300 мл сметаны
1 ст. л. сахарной пудры (просеять)
1 ч. л. растворимого кофе (развести в 1 ч. л. кипятка)

ДЛЯ НАЧИНКИ:

100 г сливочного масла
100 г сахарной пудры (просеять)
2 ст. л. какао-порошка (просеять)
1 ст. л. растворимого кофе (развести в 2 ч. л. кипятка)
400 г сливочного сыра
2 яйца

1 Выстелите пекарской бумагой круглую форму для выпечки диаметром 22 см. Разогрейте в сотейнике сливочное масло, подмешайте его в раскрошенное печенье. Переложите в форму полученную массу, разровняйте ее по дну и стенкам емкости. Охлаждайте 20 мин. Разогрейте духовку до 140°С.

2 Для начинки. Разотрите масло с сахарной пудрой добела. Взбивая, добавьте какао. Подмешайте растворенный кофе.

3 Разотрите сливочный сыр. Взбивая его, добавьте по одному яйца. Перемешайте с масляной массой и перелейте в форму с коржом из печенья. Выпекайте чизкейк 1 час (если сверху пирог начнет подгорать, накройте его листом пекарской бумаги).

4 Для глазури. Подсластите сметану сахарной пудрой. Отложите 2 ст. л. смеси. Достаньте готовый чизкейк из духового шкафа (духовку не выключайте) и вылейте на горячий пирог основную часть сметаны.

5 Подмешайте в отложенные 2 ст. л. сметаны растворенный кофе. Разлейте ложкой хаотично на пироге. Зубочисткой или коктейльной палочкой перемешайте сметану спиральными движениями, чтобы получился мраморный рисунок.

6 Поставьте чизкейк в духовку на 3–5 мин., чтобы глазурь стала чуть твердой. Выключите духовку. Оставьте изделие остывать в духовке – благодаря этому глазурь не растрескается.

7 Достаньте из духовки полностью остывший пирог. Переложите на блюдо, снимите бумагу и подавайте.

...или попробуйте так

Обмакните несколько зернышек кофе в растопленный шоколад. Оставьте подсыхать на листе пергамента. Выложите на поверхности чизкейка на одинаковом расстоянии друг от друга.

Сладкие творожные сердечки

Этот французский десерт украсит ваш романтический ужин для двоих



НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин. + отстаивание на ночь
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 495 в изделии
Жир – 42 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г творога
1 ст. л. сахара + для подслащивания
измельченная на мелкой терке цедра $^{1}/_{2}$ лимона
150 мл жирных сливок
1 белок
250 г клубники или малины

1 Выложите сито сложенным вдвое куском влажного муслина (или марли, сложенной несколько раз) так, чтобы края материи свисали с краев сита. Поставьте сито на емкость, в которую будет стекать вода. Протрите через другое сито творог, подмешайте в него сахар и лимонную цедру. Разотрите смесь в мягкую массу.

2 Взбейте 4 ст. л. сливок в мягкую пену, введите ее в творожную массу. Отдельно взбейте белок в чистой посуде в стойкую пену. Введите 1 ст. л. белковой массы в творожный крем, затем – оставшийся белок.

3 Переложите в сито с муслином приготовленный творожный крем, накройте свисающими краями материи так, чтобы крем был полностью накрыт. Поставьте в холодильник на ночь отстояться, чтобы стекла лишняя влага.

4 Примерно за час до подачи подсластите ягоды по вкусу.

5 Перед подачей наполните 2 формочки в виде сердечка готовой творожной массой и разровняйте поверхность. Накройте каждую формочку тарелкой, аккуратно переверните с формочкой. Несильно ее потрясите, чтобы десерт отошел от стенок емкости, и снимите. Украсьте сердечки ягодами и подавайте с оставшимися клубничками или малиной и сливками.

совет мастера
Традиционно творожную массу выкладывают в формочки-сердечки с дырочками на дне, чтобы стекала вода, но и в сите творог прекрасно отстоится.

Венское печенье



ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 260 в изделии
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г размягченного сливочного масла
25 г сахарной пудры (просеять)
75 г муки (просеять)
$^{1}/_{4}$ ч. л. разрыхлителя
растительное масло для смазывания
225 г шоколада (разломать на кусочки)

1 Разогрейте духовку до 190°С. Разотрите масло с сахарной пудрой добела. Взбивая, всыпьте муку и разрыхлитель. Растирайте, пока масса не станет однородной.

2 Слегка смажьте маслом противень. Наполните приготовленным тестом кондитерский мешочек. Выдавите на противень 8 печений в виде буквы S. Выпекайте изделия 15–20 мин. – до золотистого цвета. Переложите их остывать на решетку.

3 Растопите шоколад на горячей водяной бане. Снимите с огня. По одному обмакивайте печенья с обоих концов в растопленный шоколад и выкладывайте на лист пергамента.

совет мастера
Испеченные печенья без шоколадной глазури можно заморозить и хранить в морозилке около месяца.



Запекание рыбы

Этот простой способ кулинарной обработки позволяет подчеркнуть вкус рыбы, который подчас не ощутим в кушаньях

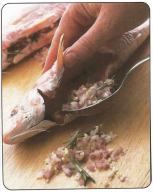
Для запекания подойдет как мелкая рыба целиком, так и филе, стейки, а также котлеты из рыбы. Рыбную тушку запекают недолго, поэтому такое блюдо выручит вас, когда к вам пожалует нежданный гость.



Эффектная презентация

Особенно эффектно выглядит рыба, запеченная тушкой или порционными кусочками в фольге или пергаменте (последний раздувается в процессе приготовления).
Другой известный способ – запекание в соли. В этом случае крайне важно запекать рыбу цельной тушкой, чтобы соль не проникла в мякоть. Затвердевшую корку из соли можно расколоть (даже молотком!) на столе на глазах у изумленных гостей, чтобы каждый смог насладиться необыкновенным ароматом появившейся из-под соли рыбы. В обоих случаях плотное обертывание предотвращает выход пара, благодаря чему мякоть становится плотной и сочной.

Фаршированние рыбы



Еще один плюс запеченной рыбы – ее вкус можно разнообразить начинками. Тщательно выпотрошите и промойте рыбу изнутри. Обсушите тушку бумажными полотенцами, приправьте по вкусу снаружи и изнутри. Мелко нарежьте ингредиенты для начинки и наполните брюшко фаршем. Скрепите отверстие деревянными зубочистками либо же обвяжите рыбу ниткой. Смажьте слегка кожу растительным маслом.

- **Бекон с помидорами** Обжарьте 1 нарезанную морковь, луковицу, черешок сельдерея, 50 г шампиньонов и 2 нарезанных кубиками ломтика бекона в 2 ст. л. растительного масла (10 мин.). Влейте 150 мл рыбного или овощного бульона, приправьте ½ ч. л. сушеного орегано. Тушите, пока бульон не уварится до 1 ст. л., и введите 2 очищенных от кожицы и нарезанных помидора. Посыпьте солью и перцем.
- **Шпинат** хорошо сочетается с пряностями, чесноком и луком, а также солеными продуктами, например беконом, маслинами или анчоусами.
- **Кускус**, предварительно размоченный и отжатый, служит великолепным фоном для пряностей, зелени, сухой корицы или изюма и жареных орехов. Такой начинкой фаршируют семгу, форель или морского окуня.



1



2



3

Как запекать рыбу целиком

Запекая рыбу тушкой, помните, что самое сложное – это добиться равномерного нагревания, чтобы жар успел проникнуть в центр, пока рыба не высохла по бокам. Лучшее решение в этом случае – сделать на тушке косые надрезы, прорезая мякоть, благодаря чему жар проникнет до костей.

1 Для запекания используйте мелкую круглую рыбу, в частности, морского окуня. Из тушки весом около 450 г у вас получится блюдо на две персоны. Перед кулинарной обработкой сделайте 3 глубоких косых надреза по обе стороны тушки, разрезая мякоть до кости (фото 1).

2 Вложите в разрезы зелень и тонкие кружочки лимона, чтобы рыба пахла их ароматами (фото 2). Смажьте тушку растительным маслом и запекайте в духовке 15–20 мин. при температуре 200°С. Если мякоть стала белой до самого хребта, значит, рыба готова.

3 Достаньте рыбу из духовки, оставьте ее на 5–6 мин. Перед подачей большим ножом с широким лезвием осторожно отделите целиком верхнее филе от костей (фото 3). Переверните тушку и снимите с хребта второе филе. Аналогичным образом можно филетировать и крупную рыбу, после чего разрезать полученные филе на порционные куски.

совет мастера

Рыба, как и мясо, после запекания обязательно должна расстояться – тушка продолжает доходить под действием накопившегося в ней тепла, мякоть уплотняется, что, ко всему, значительно облегчает разделывание.

Запекание в соленой корочке

Берите рыбу из расчета 250 г на персону. Выпотрошите тушку, но чешую не соскабливайте.







1 Разогрейте духовку до 220°С. Распределите каменную соль толстым слоем на дне большой формы для запекания или жарения. Положите тушку целиком (на фото показан лещ) и насыпьте сверху и по бокам еще соли. Соль должна полностью покрывать рыбу и образовывать под ней воздухонепроницаемую подложку.

2 Когда тушка окажется целиком под солью, сбрызните ее парой капель воды – рыба готова к запеканию. Духовка должна разогреться до выбранной температуры – это важно, поскольку жар тогда быстро проникнет через соль до рыбной мякоти. По мере запекания рыбы соль образует твердую корку вокруг тушки.

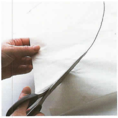
3 Независимо от веса рыбу запекают около 30 мин. Тушку весом свыше 1,5 кг помещают в духовку на 35 мин., до 1 кг – на 25 мин. Разломайте корку, аккуратно снимите соль крупными кусками, филетируйте рыбу и подавайте. Не забудьте, что при «демонтаже» корки рыбная кожица может прилипнуть к соли и отойти вместе с ней.

Рыбное филе в пергаменте

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ
- **растопленное сливочное масло для смазывания и поливания**
- **4 филе круглой белой рыбы**
- **24 маслины без косточек**
- **8 мелких помидоров (разрезать пополам)**
- **горсть отварной стручковой фасоли**
- **4 кружочка лимона**

1 Разогрейте духовку до 200°С. На каждую порцию возьмите большой кусок пергамента, сложите вдоль пополам. Нарисуйте на одной из половинок бумаги полукруг и вырежьте ножницами, после чего раскройте бумагу через

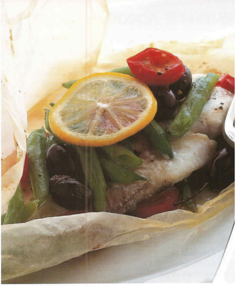


это отверстие. Смажьте растопленным маслом.

2 Раскройте бумагу, положите филе на одну сторону, сверху выложите четверть маслин, помидоров и фасоли. Положите кружок лимона, посолите, поперчите и полейте немного растопленным маслом.

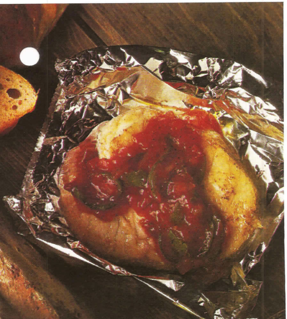


3 Загните края бумаги, собирая их вместе. Начиная с одного конца, подогните пергамент и сделайте складку по всей длине. Дойдя до другого конца, закрутите бумажные концы несколько раз, чтобы плотно закрыть рыбу. Запекайте 15–20 мин., пока пергамент не раздуется. Подавайте на подогретых тарелках.



...или попробуйте так

Скумбрия по-китайски
Выложите на **4 филе скумбрии** (макрели) 8 мелкорубленых стеблей **зеленого лука, 1 морковь,** нарезанную длинными тонкими полосками, и **1 ч. л. тертого свежего имбиря**. Сбрызните по вкусу **соевым соусом**. Оберните конвертиками из пергаментной бумаги и запекайте 15–20 мин.



Рыба в фольге под соусом

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 40 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ
- **1 луковица (мелко порубить)**
- **1 зеленый сладкий перец (очистить и мелко нарезать)**
- **3 ст. л. растительного масла**
- **1–2 зубка чеснока (мелко порубить)**
- **150 мл пюре из помидоров в своем соку**
- **2 лавровых листа (раскрошить)**
- **1 ст. л. сахара**
- **1 ст. л. уксуса**
- **50 г сливочного масла**
- **4 стейка рыбы (приправить по вкусу)**

1 Обжарьте лук с перцем в растительном масле до мягкости. Добавьте чеснок, пюре, лавровые листья, сахар, уксус, посолите и поперчите по вкусу. Тушите соус 20 мин. Разогрейте духовку до 190°С.

2 Вырежьте из фольги 4 прямоугольника и сложите пополам. Разогрейте сливочное масло на большой сковороде. Быстро обжарьте стейки до золотистого цвета с обеих сторон.

3 Распределите в центре каждого куска фольги восьмую часть соуса. Положите на него по стейку, на них – оставшуюся приправу. Соедините края фольги, загните их по всей длине в складку. Переложите пакеты на противень швом вверх и запекайте 10 мин. – до готовности рыбы. Подавайте в горячем виде.

Печеная лососина под базиликовой корочкой

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 12 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **125 г крошек свежего белого хлеба**
- **25 г маслин без косточек (очень мелко порубить)**
- **1 истолченный зубок чеснока**
- **горсть свежего базилика (мелко порубить) или 2 ч. л. сушеной зелени**
- **25 г растопленного сливочного масла + для смазывания**
- **4 филе лосося без кожи**

ДЛЯ СОУСА:

- **2 ст. л. майонеза**
- **2 ст. л. сметаны**
- **1 истолченный зубок чеснока**
- **1 ст. л. свежего рубленого или 1 ч. л. сушеного базилика**

1 Разогрейте духовку до 230°С. В ступке с пестиком разотрите хлебные крошки, маслины, чеснок, базилик, соль и перец по вкусу. Подмешайте растопленное масло.

2 Приправьте рыбные филе по вкусу, переложите их на смазанный маслом противень. Разложите на каждый кусок рыбы четверть приготовленной хлебной посыпки и плотно прижмите. Запекайте 10–12 мин., пока посыпка не станет золотисто-коричневой, а филе не прожарятся.

3 Для соуса. Смешайте майонез со сметаной, чесноком и базиликом. Приправьте по вкусу, переложите в пиалу и подавайте к горячей лососине.

...или попробуйте так

Не кладите в посыпку маслины и чеснок. Замените базилик **свежим укропом** в соусе и посыпке, подмешав зелень в приготовленную и растертую с маслом массу. В соус добавьте **2 ч. л. крупно нарезанных каперсов.**



Фаршированная щука

Помните, что фаршированная целиком рыба требует больше времени для запекания

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 15 мин. + замачивание чернослива
Время приготовления: 1 – $1^1/_2$ ч + варка риса и яиц

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **6 штук чернослива (замочить в кипятке на 2 ч и слить воду)**
- **50 г холодного отварного риса (примерно 25 г сырого)**
- **2 сваренных вкрутую яйца (порубить)**
- **15 г размягченного сливочного масла + для смазывания**
- **1 щука весом около 1 кг (выпотрошить, промыть и обсушить)**
- **1 яйцо (слегка взбить)**
- **2 ст. л. крошек свежего белого хлеба**
- **40 г сливочного масла кубиками**

1 Разогрейте духовку до 180°С. Для начинки. Выньте из чернослива косточки, порубите сухофрукты. Перемешайте с рисом, рублеными яйцами и размягченным маслом. Посолите и поперчите.



2 Слегка приправьте тушку рыбы со всех сторон. Наполните неплотно приготовленной начинкой и скрепите зубочистками.

3 Смажьте маслом форму для жарения и положите в нее рыбу. Смажьте сверху взбитым яйцом и посыпьте хлебными крошками. Приправьте и разложите кусочки сливочного масла.



4 Накройте фольгой и запекайте 1–$1^1/_2$ ч до готовности. Дайте настояться 5–6 мин. Аккуратно переложите рыбу на блюдо и сразу же подавайте.



Воскресный бранч

Как приятно провести с друзьями время на выходных за неспешными разговорами, вкушая вкусное угощение!



НА 8 ПЕРСОН

АПЕРИТИВ

«Кровавая Мэри»

Идеальный коктейль перед едой, возбуждающий здоровый аппетит

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Штрудель с тунцом

Несладкий рулет с тунцом, яйцами и оливками – необычно и вкусно

Почки с грибами

Сытное блюдо

Омлет с перцем

Воздушный омлет на жареных овощах

*

ДЕСЕРТЫ

Дынный салат с арбузом в лимонном сиропе

Освежающий и полезный фруктовый салат

Медовые колесики с корицей

Аппетитные булочки со сладким пряным маслом

ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать

Бранч – это прием пищи между завтраком и обедом, который традиционно устраивают на выходных. Многие любят бранч за его неспешность и расслабляющую атмосферу. Предлагаемые нами рецепты блюд просты, поэтому вы сможете приготовить их заблаговременно и вовремя накрыть стол.

2 За день до застолья...

Смешайте ингредиенты для коктейля и поставьте в холодильник. Замесите тесто и подготовьте начинку для штруделя. Сверните рулет, оберните и поместите в холодильник. Приготовьте дынный салат, накройте и поставьте к штруделю.

3 В день подачи...

Испеките сладкие колесики и штрудель. Подготовьте почки и держите в тепле. Сделайте томатно-перечную основу для омлета и держите в тепле. Взбейте яйца.

4 Непосредственно перед подачей...

Наполните льдом высокие бокалы, залейте приготовленной томатной смесью и украсьте. Нарежьте штрудель ломтиками и разложите на блюде. Обжарьте гренки и выложите по краям блюда с почками. Выложите обжаренные овощи на блюдо. Поджарьте омлет, сложите вдвое и положите на овощи, украсьте и подавайте. Сладкую выпечку также подносите на блюде. Осторожно перемешайте фруктовый салат и подавайте со сладкими колесиками.

«Кровавая Мэри»

Этот бодрящий коктейль задаст правильный настрой любому застолью!

Время подготовки: 5 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 60 в порции
Жир – нет



ИНГРЕДИЕНТЫ

75 мл лимонного сока
$^1/_2$ – 1 ч. л. острого соуса чили (по вкусу)
$^1/_4$ ч. л. сельдерейной соли
щепотка острой паприки
500 мл томатного сока
175 мл водки
кубики льда, кружочки лимона и черешки сельдерея для подачи

1 Тщательно перемешайте в чаше лимонный сок, соус чили, сельдерейную соль и паприку.

2 Перелейте томатный сок и водку в кувшин. Порциями подлейте приготовленную лимонную смесь, пробуя каждый раз, чтобы добиться желаемой остроты. Хорошо перемешайте, накройте и поставьте в холодильник.

3 Подавайте коктейли в высоких бокалах со льдом, украсив каждый кружочком лимона и черешком сельдерея.

...или попробуйте так

Безалкогольный вариант коктейля именуют «Девой Марией». Для предложенной пропорции в этой версии понадобится 700 мл томатного сока.

Штрудель с тунцом

Вкусный микс из тунца, оливок и яиц в легком воздушном слоеном рулете

Время подготовки: 45 мин. + охлаждение
Время приготовления: 20 мин. + варка яиц
Кол-во калорий – 295 в ломтике
Жир – 20 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г муки + для посыпки
135 г сливочного масла кубиками
75 мл холодной воды
1 ч. л. лимонного сока
300 г консервированного тунца (без масла)
8 оливок (нарезать)
2 сваренных вкрутую яйца (порубить)
3 ст. л. нежирных сливок
3 ст. л. свежей рубленой или 1 ст. л. сушеной петрушки
1 яйцо (желток отделить от белка)
сметана и рубленый зеленый лук для подачи

1 Просейте муку со щепоткой соли. Разотрите с охлажденным маслом в мелкие крошки. Влейте воду, лимонный сок и замесите мягкое тесто. Раскатайте на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 x 25 см.



2 Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°. Прижмите края теста скалкой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста еще 4 раза. Поместите расстаиваться в холодильник на 30 мин.

3 Разогрейте духовку до 200°С. Разотрите вилкой тунец с оливками, яйцами, сливками и петрушкой. Приправьте по вкусу.

4 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 38 x 28 см и подравняйте края. Намажьте сверху рыбной массой, оставив по краям 1-см бортик. Скатайте в рулет с длинной стороны. Смажьте противоположный край взбитым желтком и прижмите по шву, после чего слегка расплющите изделие. Заправьте боковые концы рулета внутрь, склеивая их желтком.

5 Смочите водой противень и переложите на него рулет швом вниз. Смажьте сверху немного взбитым белком. Выпекайте 20 мин. Подавайте холодным или горячим, украсив сметаной и зеленым луком.

Почки с грибами

Почки в густом соусе подают с хрустящими гренками

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 205 в порции
Жир – 13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

20 г неочищенных луковок (см. «совет мастера»)
8 бараньих почек (очистить от кожи, разрезать пополам, вырезать серединки)
50 г сливочного масла
200 г шампиньонов (разрезать на четыре части)
1 ст. л. муки
300 мл говяжьего бульона
2 ч. л. томатной пасты
2 лавровых листа
растительное масло для жарения
4 ломтика белого хлеба без корочек (разрезать на четыре части по диагонали)

1 Залейте луковички водой в маленьком сотейнике. Доведите до кипения, варите 2 мин. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной проточной водой, дайте жидкости стечь. Очистите луковки, отрежьте корешки.

2 Разрежьте половинки почек пополам. Разогрейте масло на большой сковороде. Когда оно вспенится, обжарьте почки на умеренно сильном огне по 1 мин. с обеих сторон. Переложите на тарелку и держите в тепле.

3 Обжарьте там же луковки с грибами, часто перемешивая (2 мин.). Посыпьте мукой и, размешивая, пассеруйте 1–2 мин.

4 Введите бульон, томатную пасту, положите лавровые листья, посолите, поперчите по вкусу. Доведите до кипения, постоянно помешивая. Уменьшите огонь и положите к овощам почки вместе с соками, образовавшимися на тарелке. Тушите под крышкой 20–25 мин., чтобы почки стали мягкими.

5 За несколько минут до готовности почек поджарьте гренки. Налейте на другую сковороду растительное масло слоем толщиной 5 мм. Обжарьте хлебные треугольники с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Промокните излишки жира на бумажных полотенцах.

6 Переложите почки с грибами на подогретое блюдо. По его краям разложите гренки и сразу же подавайте.

совет мастера Если мелких луковок нет, возьмите 2 обычные луковицы, нарежьте ломтиками толщиной 5 мм и очистите. Не бланшируйте в этом случае овощи.





Перечный омлет

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 155 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 помидоров (очистить от кожицы)
3 ст. л. растительного масла
по 1 красному и зеленому сладкому перцу (очистить от семян, нарезать полосками)
1 луковица (мелко порубить)
3 зубка чеснока (мелко порубить)
8 крупных яиц
2 белка крупных яиц
6 маслин без косточек
свежая рубленая петрушка

1 Крупно нарежьте помидоры, удаляя семена и сок. Нагрейте на сковороде половину масла, поджарьте перцы с луком и чесноком: овощи должны стать мягкими. Положите помидоры, приправьте по вкусу и тушите еще несколько минут. Отставьте и держите в тепле.

2 Разбейте в чашу яйца и приправьте. Взбейте вилкой. Отдельно взбейте 2 белка со щепоткой соли до образования мягких вершинок, после чего подмешайте белки к взбитым яйцам.

3 Нагрейте оставшееся масло на сковороде диаметром 23 см и вылейте яичную смесь. Осторожно перемешивайте вилкой, чтобы жидкая часть стекала к краям сковороды. Держите на огне, пока омлет полностью не затвердеет. Снимите с огня.

4 Выложите обжаренные овощи на подогретое блюдо. Сложите пополам омлет, дайте ему соскользнуть со сковороды на блюдо поверх овощей. Подавайте в горячем виде, украсив маслинами и петрушкой.



Дынный салат с арбузом в лимонном сиропе

Яркий трехцветный салат из фруктов в легком сиропе

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 60 в порции
Жир – нет

ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г сахара
4 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. воды
$^{1}/_{4}$ ч. л. молотого имбиря
1 небольшая дыня с зеленой мякотью
1 небольшая дыня с оранжевой мякотью
большая долька спелого арбуза

1 Для сиропа. Всыпьте сахар в кастрюльку с лимонным соком и водой. Разогревайте на слабом огне до растворения сахара. Добавьте имбирь и доведите до кипения. Снимите с огня, остудите сироп: он должен быть теплым.

2 Удалите косточки и прожилки из обеих дынь, с помощью ножа очистите мякоть арбуза от косточек. Срежьте мякоть с корочек и нарежьте кусочками.

3 Выложите их в большую салатницу, полейте теплым сиропом и осторожно перемешайте. Накройте и поставьте в холодильник не менее чем на час. Перед подачей перемешайте.

как подавать

Предложите к вяленому мясу, а также к ассорти из холодного мяса, вяленой ветчины и салями.

Медовые колесики с корицей

Мед и корица – незаменимая парочка для сдобной выпечки

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 190 в изделии
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
15 г размягченного сливочного масла
3 ст. л. меда
1 ч. л. молотой корицы
225 г муки + для посыпки
1 ч. л. разрыхлителя
40 г сливочного масла кубиками
$1^{1}/_{2}$ ст. л. сахара
150 мл молока

1 Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте маслом дно и стенки круглой формы для выпечки диаметром 18 см, выстелите пекарской бумагой и промаслите ее. Для начинки. Разотрите мягкое масло с 2 ст. л. меда и корицей.

2 Просейте муку с разрыхлителем. Разотрите с кубиками охлажденного масла в мелкие крошки. Подмешайте сахар. Сделайте в центре горки углубление.

3 Влейте молоко, медленно перемешайте сухие ингредиенты с молоком и замесите мягкое тесто. Переложите на посыпанную мукой поверхность и раскатайте в квадрат со стороной 20 см.

4 Намажьте тесто пряным маслом, не оставляя по краям бортиков. Сверните в плотный рулет. Разрежьте на 8 кружочков. Положите один срезом вниз в центр формы, остальные разложите вокруг центрального.

5 Выпекайте 30 мин.: изделие поднимется и станет золотистым. Достаньте пирог из духовки и переложите на решетку, поставив под нее большую тарелку. Снимите с пирога бумагу.

6 Полейте изделие оставшимся медом (излишки попадут на тарелку под решеткой, а не на стол). Разделите пирог на колесики, разложите на блюде и подавайте еще теплыми.

совет мастера

Молотая корица быстро выдыхается, поэтому перемалывайте небольшое количество пряности непосредственно перед использованием. Кору корицы храните в темном сухом месте.

